

Como controlar a ansiedade

**8 dicas simples para retomar
o controle dos pensamentos**



Rodrigo Ambros
Mental Training Brasil

Como controlar a ansiedade

Sobre o Autor

RODRIGO AMBROS

É professor de meditação Raja Yoga desde 1984 pela Brahma Kumaris.

Cursou Engenharia Química pela UFRGS mas acabou seguindo uma carreira profissional em TI. Desde 1984 , lidera equipes de desenvolvimento de sistemas em organizações privadas, governamentais e terceiro setor. Durante 10 anos foi consultor sênior de TI da FAO e PNUD, em Brasília, para programas de desenvolvimento social em todo Brasil. Tem larga experiência no desenho e gestão de projetos em âmbito nacional. Atua com frequência como Consultor Sênior em TI onde realiza gestão de qualidade e melhoria contínua de processos.

Certificado pela International Coaching Community, atua como Coach e Palestrante pela Esense Treinamentos. Rodrigo Ambros é Fellow da Oxford Leadership Academy no Brasil conduzindo programas de liderança e convergência estratégica. Possui certificação em Programação NeuroLinguística no nível Master Trainer, tendo conduzido diversos treinamentos e workshops na área de transformação pessoal.

É facilitador sênior do Programa Vivendo Valores nas Organizações do Instituto Vivendo Valores do Brasil que atua em parceria com o Instituto Ethos. Também foi capacitado em Nova Iorque como facilitador em “Appreciative Inquiry” um processo de desenvolvimento organizacional, por David L. Cooperrider, Case Weatherhead School of Management, Cleveland.

Certificado em Coach Mental pela Mental Coaching Inc.

É Diretor de Tecnologia da Organização Brahma Kumaris no Brasil, ONG que promove programas de Qualidade de Vida e de Meditação para organizações e público em geral.

Sua paixão é a meditação e também de jogar tênis com seus amigos



Como controlar a ansiedade

SUMÁRIO

<u>INTRODUÇÃO</u>	<u>3</u>
<u>O QUE É ANSIEDADE</u>	<u>5</u>
<u>ORIGEM DA ANSIEDADE</u>	<u>7</u>
<u>O QUE VOCÊ PODE FAZER</u>	<u>9</u>
<u>8 DICAS FÁCEIS</u>	<u>11</u>
1. AVALIE OS SEUS NÍVEIS DE ANSIEDADE	12
2. RESPIRE PARA RELAXAR	13
3. OUTROS EXERCÍCIOS PARA RELAXAR	15
4. OBSERVE E DESCREVA OS OBJETOS AO SEU REDOR	17
5. FOCHE SUA ATENÇÃO EM OUTRAS PESSOAS	18
6. DISTRAIA-SE	19
7. CONHEÇA OS SEUS GATILHOS	20
8. MUDE SUA POSTURA	22
<u>CONCLUSÃO</u>	<u>24</u>
<u>QUANDO PROCURAR AJUDA MÉDICA</u>	<u>25</u>
<u>O QUE É O TREINO MENTAL</u>	<u>26</u>
ORIGENS DO TREINO MENTAL	27
BENEFÍCIOS DO TREINO MENTAL PARA LIDAR COM A ANSIEDADE	28
ONDE ENCONTRAR MAIS INFORMAÇÕES SOBRE TREINO MENTAL	29

Como controlar a ansiedade

Introdução

Alguns anos atrás , enquanto fazia um dos cursos avançados de minha formação em Programação Neuro-Linguística (PNL), pude entender o quão profundo é o tema da ansiedade. O curso era o Master Trainer, quando você aprende a elaborar e conduzir treinamentos utilizando os princípios e técnicas da PNL. O curso foi muito bom, pois tínhamos uma ótima equipe de professores. Até um diretor de teatro para nos ensinar noções de representação e presença em palco. Era um curso longo e todas as atividades eram filmadas. Continuamente recebíamos feedback do nosso desempenho, enfim, tudo para nos tornarmos "masters" nos treinamentos. Então veio o dia da apresentação final, na qual obviamente, teríamos que fazer uma apresentação utilizando tudo o que aprendemos. Não lembro porque, mas sei que fui um dos primeiros. Como era um tema que eu dominava já a algum tempo, foi tudo muito tranquilo e o pessoal gostou. Voltei para a plateia para assistir os colegas. Então começaram outros colegas, profissionais experientes de várias áreas. Me lembro de uma colega super desenvolta, uns poucos minutos do início, simplesmente parou e começou a chorar. Eu, para variar, totalmente racional, pensei: "mas que coisa, uma apresentação banal destas e ela já está emocionada...". A colega parou no meio do palco e terminou sua apresentação. Os professores deram incentivos e tal e subiu outra colega. Foi a mesma coisa! E depois mais uns dois, entre eles um rapaz muito comunicativo. Pensei "Se este pessoal, com toda esta capacitação técnica, não conseguiu enfrentar a pressão, imagina os outros". Naquela época simplesmente não sabia que a ansiedade tinha este poder de paralisar as pessoas.

E no ano seguinte, foi quase parecido. Em um treinamento de formação em coaching com um professor inglês, os participantes precisavam fazer uma demonstração real na frente do público e do professor para receber sua certificação. No intervalo, após algumas apresentações, fui ao banheiro e notei que o banheiro feminino estava com um grande movimento e perguntei para uma das colegas o que estava acontecendo. Ela falou que as meninas estavam super nervosas e tinha várias chorando de ansiedade!!!

Realmente, acho que na vida de todos nós , este sentimento já apareceu ou ainda vai aparecer.

Tenho trabalhado como coach e instrutor para profissionais e atletas que querem obter alto desempenho. Um de seus principais desafios: como controlar as emoções? Por isso me esforcei para entender e desenvolver exercícios para

Como controlar a ansiedade

controlar a ansiedade, medo, tensão, nervosismo e o descontrole emocional. Montei um programa chamado Treino Mental com um processo organizado destas técnicas e exercícios.

Como dão resultado, resolvi compartilhar com você algumas destas técnicas. Escolhi umas bem fáceis mas super efetivas.

Boa leitura. Aproveite bastante para si e compartilhe com seus conhecidos.

Rodrigo Ambros

#

Como controlar a ansiedade

O que é ansiedade

Todos nós lidamos com a ansiedade em várias formas, seja quando você está para enfrentar um grande desafio ou dará um discurso na frente de uma multidão. Mas para alguns, a ansiedade é muito mais forte, uma força mais amedrontadora que nunca vai embora. Mas, o que é exatamente a ansiedade e o que está acontecendo em sua mente (e seu corpo) quando a ansiedade ataca? Como você lida quando ela toma conta?

O Instituto Nacional de Saúde Mental (NIMH) dos EUA diz que mais de 40 milhões de pessoas nos EUA com mais de 18 anos sofrem de algum transtorno de ansiedade, e essas são apenas as pessoas que foram diagnosticadas, ou cujos sintomas se encaixam em um pré-condição descrita. Outros milhões não são diagnosticados. Ou seja, muita gente tem.

Por outro lado, a ansiedade é uma resposta natural do ser humano, que serve a um bom propósito. Nosso objetivo não deve ser eliminá-la por completo, apenas torná-la uma parte saudável e gerenciável de nossas vidas. Mesmo se você não sofre de um transtorno relacionado à ansiedade, você provavelmente teve que lidar com ela e lidou da melhor maneira que você sabia. A ansiedade é parte do nosso mundo, da mesma forma que é o estresse, tristeza e felicidade, mas a chave é entender como lidar com ela e impedi-la de tornar-se algo doentio.

Para nos ajudar a chegar a este objetivo, vou falar sobre o que exatamente está acontecendo na sua mente quando chegam os ataques de ansiedade, como ela nos afeta e, em seguida, o que podemos fazer sobre isso, com a ajuda de várias dicas.

Simplificando, a ansiedade é um sentimento de medo e apreensão que o coloca em estado de alerta. Biologicamente, é destinado a nos colocar em um estado ampliado de percepção sensorial para ficarmos preparados para ameaças potenciais. Infelizmente, quando nós começamos a sentir ansiedade excessiva, ou vivemos em um estado constante de ansiedade, aí estamos com problemas! Nosso corpo nunca desliga a prontidão para "enfrentar ou fugir" e começamos a conviver diariamente com os efeitos físicos e emocionais de ansiedade, mesmo quando não há nenhuma razão ou motivo para ela.

À primeira vista, a ansiedade pode se parecer com o stress; mas na realidade, não é tão simples. A ansiedade pode surgir como resultado de estresse, mas o estresse pode se manifestar de outras formas. Os estressores

Como controlar a ansiedade

podem fazer uma pessoa triste, irritada, preocupada ou ansiosa, enquanto a ansiedade é especificamente aquela sensação de medo, temor, e apreensão. Você nunca pode saber o que realmente está causando sua ansiedade, ou em alguns casos, ela pode se manifestar por conta própria, sem qualquer gatilho real ou causa externa. O estresse geralmente é causado por influências externas, enquanto a ansiedade é uma resposta interna. Isso é parte do que faz a ansiedade intrinsecamente diferente do estresse, e também o que torna tão difícil de controlar.

#

Como controlar a ansiedade

Origem da ansiedade

Os efeitos do estresse são bem compreendidos, mas de onde vem a ansiedade? Como sabemos que é hora de ser "ansioso", e onde está a linha entre o "sentir-se ansioso" e "sofrendo de ansiedade?"

O psicólogo clínico Jeffrey DeGroat, explica que há uma série de teorias psicológicas a respeito de porque a ansiedade existe. Há a teoria neurológica, a psicanalítica, a cognitiva e a comportamental entre as principais. A teoria cognitiva sugere que a ansiedade surge quando distorções cognitivas ou padrões de pensamento irracionais, fazem com que a pessoa veja tudo como uma ameaça física, mesmo se é um perigo real físico, um colega de trabalho chato ou um policial parando seu carro ao lado na estrada. Na teoria comportamental, a ansiedade é uma resposta aprendida devido à exposição a situações assustadoras ou estressantes.

Independentemente de qual teoria você possa se basear, é doentio quando esses instintos estão constantemente ligados. A resposta ao estresse do seu corpo é para ser ativado quando for necessário e posteriormente desligado. A ansiedade constante nos mantém alertas e no limite o tempo todo. Ansiedade persistente, por isso, é um problema.

Se ela é causada pela genética ou foi desenvolvida em um ambiente propício à ansiedade (como em ambientes barulhentos ou pais e professores que gritam o tempo todo), o problema surge quando o seu corpo e mente tornam-se "predispostos" para ficar à procura de ameaças potenciais que poderiam vir de qualquer direção, em qualquer momento, real ou imaginado. Tudo o que poderia causar uma emoção indesejável, se é medo, frustração ou dúvida, pode ser um gatilho para a ansiedade e uma vez que você desenvolva padrões de pensamento que reforçam todos os eventos em sua vida como uma ameaça, torna-se um ciclo interminável.

O problema é quando você reconhece que sua ansiedade parece não ir embora e que você está vivendo com ela diariamente. O doutor DeGroat explica:

"Muitas pessoas têm vivido em um estado de ansiedade por tanto tempo que elas não conhecem outros sentimentos de forma que elas ficam inconscientes que estão sofrendo de ansiedade persistente. Neste tipo de situação, reconhecer a ansiedade não é fácil, no entanto identificando seus sinais é uma boa maneira de começar. Você está pessimista sobre as situações mais banais

Como controlar a ansiedade

chegando ao ponto de o impedir de correr riscos? Você sente que sua mente está correndo atrás dos possíveis resultados negativos que poderiam ocorrer? Você atribui imediatamente alguma circunstância externa para um resultado positivo que poderia ser visto como o resultado de seus esforços? Se sua resposta for "sim" a estas perguntas, então você pode sofrer de ansiedade persistente”.

Para algumas pessoas, a ansiedade é contextual. É normal sentir-se nervoso com a perspectiva de ter que falar em público. Não é normal sentir ansiedade em ter uma conversa banal com seu vizinho. Ansiedade situacional é uma daquelas coisas que só podemos superar, confrontando-a. De ansiedade generalizada é algo que só pode ser suportado reeducando o padrão de pensamento que provoca isso."

Independentemente de saber se você já está convivendo com a ansiedade ou apenas está sofrendo de uma condição relacionada com a ansiedade, existem maneiras de lidar com o impacto dela e para diminuir a ansiedade. Ela começa com o reconhecimento dos efeitos da ansiedade, e em seguida, aprender a maneira correta de lidar com ela. Vamos lá.

#

Como controlar a ansiedade

O que você pode fazer

Depois de ter reconhecido os efeitos da ansiedade é hora de fazer algo sobre ela. Você não tem que apenas levar a vida do jeito que dá para levar. Existem inúmeras técnicas que você pode usar para aliviar-se de um estado intenso de ansiedade ou acalmar a ansiedade quando você sente que ela está chegando.

É aqui que entram as técnicas de Treino Mental. São exercícios práticos para você desenvolver sua força mental. Devolvem à você o papel de ser o condutor do processo de criação de seus pensamentos. Você retoma o controle pois está se tornando mais capaz e forte para lidar com suas emoções e pensamentos. É a maneira mais saudável para você lidar com a ansiedade e ainda os benefícios serão estendidos para todas as áreas de sua vida.

Veja, por exemplo, exercícios de relaxamento. Aprender algumas boas técnicas de relaxamento irá ajudá-lo muito a retomar o controle de seus pensamentos e emoções.

A **respiração consciente** pode parecer muito simples, mas é uma ótima maneira de persuadir o corpo para ficar em um estado mais relaxado. É algo que você pode fazer em sua mesa no trabalho, em seu carro, e antes ou depois de um evento. Inspire por quatro segundos, e então para fora por seis. Faça a contagem em sua cabeça, e se concentre em sua contagem junto com a sensação de sua respiração. Repita enquanto for preciso para relaxar um pouco.

A **visualização** é uma técnica de relaxamento também utilizada para lidar com o stress. Imagine que você está em um ambiente mais calmo. Talvez você possa pensar que está em sua casa, na cama ou em uma praia tranquila. Onde quer que você acha que seria mais relaxado, pare e realmente coloque-se lá. Se você estiver na praia, pergunte-se como você está sentido o calor do Sol e se há nuvens no céu. Você está sozinho? Está silencioso ou você pode ouvir o barulho das ondas no mar? O objetivo aqui não é apenas pintar um retrato bonito, relaxando em sua mente, mas fazer sua mente trabalhar nesses detalhes, por que quanto mais você se concentra, mais longe sua mente estará de tudo o que é desencadeado pela ansiedade.

A **prática de exercícios físicos**, além de levar sua mente para longe da influencia da ansiedade, tem benefícios neurológicos e fisiológicos. As endorfinas liberadas no cérebro durante os exercícios nos tornam mais felizes, e

Como controlar a ansiedade

o sentimento de realização que recebemos de uma atividade física regular, podem ajudar a reduzir a ansiedade.

A **meditação** ajuda muito, especialmente a meditação guiada, uma vez que o objetivo principal é acalmar a mente e afastar os pensamentos ruins que levam à ansiedade e ao estresse. A meditação pode ajudá-lo a se concentrar em si, nos seus arredores ou estar consciente do tempo presente, em vez de deixar-se afundar em maus pensamentos ou emoções destrutivas.

Como controlar a ansiedade

8 Dicas fáceis

Reuni algumas dicas que trabalhamos no Treino Mental para desenvolver a robustez e força mental que precisamos para lidar com as situações desafiadoras do dia a dia. São exercícios práticos que você pode fazer em qualquer lugar.

Não tem contra indicação mas, se não estiverem surtindo efeito, sugiro procurar um profissional da saúde mental pois a ansiedade pode ser tratada de várias maneiras.

Vamos lá...

Como controlar a ansiedade

1. Avalie os seus níveis de ansiedade

A ansiedade não é uma condição de tudo ou nada como branco e preto; ela existe em um continuum, como tons de cinza. Quando você está se sentindo ansioso, como você classificaria a sua ansiedade em uma escala de zero a dez, sendo completamente calmo zero e dez sendo um estado de ansiedade grave. Por exemplo, diga para si mesmo: "Oh, eu estou em um período de sete agora. Acho que vou fazer umas respirações profundas e ver o que acontece com o meu nível de ansiedade." Depois de usar alguns minutos para se concentrar em sua respiração, reavalie o seu nível. É provável que você ache que sua ansiedade diminuiu, mesmo que apenas por um ponto ou dois. Perceber que seu nível de ansiedade não permanece constante pode assegurar-lhe que você não vai permanecer em um estado de alta ansiedade para sempre. Faça este exercício com uma atitude de curiosidade. Diga a si mesmo: "Eu me pergunto o que vai acontecer com o meu nível de ansiedade, se eu fizer isso ..."

Este exercício tem dois benefícios:

1) Você vai explorar mais os sinais da sua ansiedade de forma a poder reconhecer o nível ótimo de ansiedade que voce quer ter em dado momento. Saberá avaliar seu nível e agir de acordo. Como já disse, ansiedade é algo natural e serve ao propósito de te deixar em um estado alerta. Se for de menos, pode ficar preguiçoso. Se for de mais, pode deixar tenso e irritado. No nível ótimo, você se sente motivado, alerta, com os sentidos e a mente aguçados.

2) Você vai saber como gerenciar melhorar sua ansiedade e testar o efeito que outros exercícios trazem no nível da ansiedade.

Dica 1: Conheça a sua ansiedade. Experimente diferentes métodos e perceba o resultado.

Como controlar a ansiedade

2. Respire para relaxar

A expressão familiar "tão nervoso que eu esqueci de respirar" é muito verdadeira. A ansiedade muitas vezes começa com sua respiração se tornando superficial, impedindo que o corpo receba oxigênio suficiente.

A respiração correta é um dos fatores mais importantes no bom funcionamento físico e mental. Ela pode ajudar a equilibrar as reações emocionais e fica mais fácil enfrentar situações difíceis. Por isso, é fundamental a prática de controle de respiração consciente.

Vantagens da respiração bem controlada:

- O cérebro e os músculos recebem oxigênio suficiente
- Ativa o sistema nervoso periférico
- Canaliza um equilíbrio metabólico
- Dirige e acalma os sentimentos
- Previne a hiperventilação que ocorre ao respirar muito rápido e superficialmente
- Uma melhor remoção toxinas de cansaço na circulação sanguínea

A respiração é uma boa ferramenta para exercer controle sobre seu estado interno. Uma boa técnica de respiração é também um ponto de partida no desenvolvimento mental. A inalação é sentida como refrescante e revigorante, enquanto a exalação é sentida como libertadora e relaxante.

Os exercícios a seguir vão ajudá-lo a aprender a técnica para uma boa respiração. Escolha os métodos que se adequarem melhor à você. Se está funcionando pratique mais, se não está, tente outro.

Exercício de respiração Básico

Sente-se ou deite-se numa posição confortável.

Como controlar a ansiedade

Inspire lentamente, segure a respiração e puxe os músculos do estômago firmemente em direção a sua coluna. Depois, deixe o estômago e o diafragma relaxarem completamente enquanto você exala. Repita 4-6 vezes.

Exercício de respiração de dois minutos

Sente-se ou deite-se numa posição confortável. Solte qualquer roupa apertada.

Comece calmamente com a respiração básica. Inspire profundamente algumas vezes, prendendo a respiração entre inalações. Observe e pense sobre os efeitos que isso tem sobre o seu corpo. Você notará que acalmar sua respiração é relaxante e ao respirar rapidamente está se energizando.

Em seguida, faça algumas respirações relaxadas e longas e você vai perceber como todo o seu corpo se acalma e relaxa. Deixe isso acontecer e relaxe.

Agora você pode fechar os olhos, se ainda não o fez. Você pode voltar a concentrar-se inspirando e expirando. Ao inalar, repita as palavras "eu estou" e ao expirar "totalmente relaxado".

Faça isso por um tempo e relaxe.

Conte até quatro em sua mente, após o qual você pode abrir os olhos. Você estará centrado, no controle e se sentirá bem.

Dica 2: Em situações de ansiedade faça os exercícios de respiração. Respire fundo e calmamente.

Como controlar a ansiedade

3. Outros exercícios para relaxar

A remoção da ansiedade não tem necessariamente um efeito de melhoria no desempenho. Por outro lado, o controle da ansiedade tem esse impacto. As pessoas muitas vezes estão muito tensas, nervosas e ansiosas em situações de grande pressão. A capacidade de relaxar, ajuda a se concentrar em suas capacidades mentais para melhor lidar com a situação, tanto em competição, bem como na vida em geral.

Exercícios para relaxar da tensão

Há uma quantidade incontável de métodos de relaxamento. É uma matéria de preferência pessoal que você deve usar para como uma ajuda na preparação para uma competição ou durante uma performance. Uma solução "fórmula única" que sirva para todas as situações não existe. É muito importante usar um método com o qual você se sinta bem e realmente aumente o seu desempenho. Não importa qual o método de treinamento mental que você selecionar, os seus efeitos só serão sentidos durante o desempenho real, não existem soluções rápidas, truques mirabolantes. Através de bastante prática, você irá desenvolver uma habilidade que pode ser usada quando necessário, quando se prepara para uma prova ou a qualquer momento em sua vida quando uma necessidade de relaxamento ou concentração surgir.

Relaxamento é algo individual e você vai identificar os métodos que melhor atendam às suas necessidades por meio da experimentação. Onde e por qual motivo você precisa relaxar são importantes para justificar a decisão de qual método escolher.

Exercícios de relaxamento da tensão envolvem a enrijecer e relaxar de músculos por grupos. Os seres humanos não podem ter o corpo tenso e a mente relaxada da ao mesmo tempo.

Exercício 1

Na frente de um espelho, faça o seu rosto ficar tenso por cerca de cinco segundos, após os quais, relaxe seu rosto.

Como controlar a ansiedade

Repita seis vezes.

Exercício 2

Pegue o seu polegar com a outra mão e agite focando sua atenção no movimento que deve ser fluído como uma onda.

Exercício 3

Sacuda suas mãos como se estivesse tentando secá-las de água.

Exercício 4

Incline a cabeça para a frente e coloque sua mão com os dedos abertos sobre suas têmporas. Massageie com movimentos circulares bem leves e superficiais em direção ao topo de sua cabeça. Para o pescoço, pressione os polegares acima das orelhas e massageie com outros dedos progredindo de baixo para cima.

Cientistas do cérebro dizem que o exercício físico antes ou durante uma situação de aprendizagem aumenta o desempenho ao ativar ambos os hemisférios cerebrais. Movimentos ondulatórios, bem como os movimentos em que o hemisfério esquerdo e direito trabalham em turnos são as formas mais eficazes de exercícios físicos que tem o propósito de relaxar e equilibrar .

Dica 3: Faça exercícios físicos para relaxar a tensão. Escolha um que seja o mais eficaz para você.

Como controlar a ansiedade

4. Observe e descreva os objetos ao seu redor

Outro exercício que você pode fazer, se você está tendo problemas para manter sua calma, é descrever silenciosamente objetos simples ao seu redor. Por exemplo, fale para si mesmo sobre o tapete: "Este tapete tem um pelo baixo, parece macio, tem as cores marrom e azul. Vai bem com as paredes de cor clara. Esta sala tem 5 janelas de armação de madeira..."

Às vezes, pode ajudar a fazer contato físico com um objeto. Toque na cadeira que você está sentado, sinta a maciez do banco, ou o material do apoio de braços. "A textura da mesa é..."

Tudo isto resulta em que? A ansiedade é tipicamente orientada ao futuro e faz você ficar preocupado com todas as coisas erradas que poderiam acontecer. Ao descrever seu entorno, você se centra no presente, impedindo a sua ansiedade de subir ainda mais. Em pouco tempo, você não estará percebendo o seu coração acelerado ou suas mãos tremulando tanto. Uma vez que você tornou-se centrado no aqui e agora, então você pode redirecionar a sua atenção para o que você deveria estar fazendo.

Dica 4: Concentre-se no aqui e agora. Preste atenção nos objetos ao seu redor.

Como controlar a ansiedade

5. Foque sua atenção em outras pessoas

Embora possa parecer que você é o único que fica ansioso, na realidade, há muitas outras pessoas que também estão ansiosas e preocupadas. Isso significa que se você estiver em algum tipo de reunião complicada ou em uma competição, por exemplo, provavelmente haverá outras pessoas ao seu redor que também se sentem desconfortáveis.

Uma cliente com quem eu trabalhei fez um experimento assim: Ela detestava a reunião mensal do departamento onde trabalhava na qual ela era obrigada a comparecer. Ela acreditava que ela era a mais quieta e insegura ali, e que as pessoas deveriam pensar que ela era um "peixinho assustado no meio dos tubarões." Em uma reunião, decidiu fazer um registro de quantas vezes as pessoas falavam. Ela anotou em um bloco de papel, discretamente, é claro. Para sua surpresa, ela percebeu que ela não era a mais quieta. Na verdade, ela descobriu que havia várias pessoas que não disseram absolutamente nada. Minha cliente descobriu que enquanto ela não era a mais falante do grupo, certamente não era a mais silenciosa também. E então, o mais importante, ao tirar o foco de si mesma e ao perceber outras pessoas na reunião, ela foi capaz de mudar de atitude e relaxar.

Por que não experimentar algo semelhante em suas próprias situações de ansiedade? Seja criativo. Observe quem conta a maioria das piadas, quem tenta acalmar o grupo e quem tenta discutir e atacar os problemas. Novamente, isso irá manter o seu foco fora de si mesmo e da sua ansiedade.

Esta técnica não foi feita para tirar a sua ansiedade por completo; o que seria irrealista. Mas, ter algumas práticas na "manga" para tentar usar simultaneamente em uma situação difícil, pode ajudá-lo a se sentir mais confiante, e isso sim é uma meta realista para ser alcançada.

Dica 5: Em situações de ansiedade preste atenção nas pessoas ao seu redor.

Como controlar a ansiedade

6. Distraia-se

Emoções positivas são despertadas sempre que ouvimos músicas ou assistimos filmes dos quais gostamos. Ao escutar uma boa música, as áreas cerebrais envolvidas com as sensações de prazer e recompensa são ativadas, o que não só nos distrai temporariamente dos problemas, como diminui o nível do hormônio de estresse no organismo, reduzindo a ansiedade.

Tenha um repertório de músicas para ativar o seu humor e estado de energia: músicas para relaxar, músicas para ficar mais acelerado, músicas de fundo enquanto trabalha, músicas para dirigir, etc. Para lidar especificamente com a ansiedade, invista em músicas instrumentais, já que a ausência de letra deixa a mente mais leve.

Selecione seu repertório conscientemente de forma que você vá aceitando que o seu estado de ansiedade é algo que você pode controlar, que você pode usar músicas e vídeos para controlar o seu estado mental. Você também pode selecionar livros que tragam as emoções que você precisa ativar. E, em um estágio mais avançado, pode ficar simplesmente utilizando suas memórias, pois suas emoções estão dentro de você. É só uma questão de saber acessá-las e manter-se concentrado.

Dica 6: Monte um repertório de músicas e filmes que também possam despertar as emoções que você precisa. O importante é fazer com propósito.

Como controlar a ansiedade

7. Conheça os seus gatilhos

Um exercício simples com inúmeros benefícios é escrever em uma folha de papel tudo o que você está sentindo. Mais do que apenas limpar sua mente também pode ajudá-lo a identificar padrões e as causas subjacentes da sua ansiedade.

Uma vez que você estiver consciente de um padrão de pensamento ansioso, pode começar a trabalhar em intervenções para controlar sua ansiedade. Uma das primeiras coisas que você pode fazer é manter um diário de pensamentos que desencadeiam a sua ansiedade (ou seja, a resposta do seu corpo para uma ameaça em potencial). Muitas vezes vemos que existe um padrão para esses pensamentos. Qualquer coisa, até a hora do dia, para indivíduos específicos, pode ser um gatilho. Uma vez que um padrão é identificado, então você pode ser proativo e se preparar antecipadamente quando esses gatilhos estiverem aparecendo no horizonte.

Seu chefe te chamando em seu escritório te deixa nervoso? Então, reconheça isso e comece a desafiar os pensamentos que estão fazendo você ansioso. Por exemplo, diga a si mesmo que você já concluiu todas as suas obrigações e não fez nada de errado (assumindo que é verdade). Desafie os pensamentos que provocam ansiedade, dizendo a si mesmo que você não fez nada que justificasse uma conversa negativa (novamente, assumindo que é verdade).

Em seguida, traga um "pensamento de resultado positivo", dizendo a si mesmo que seu chefe poderia estar chamando você para elogiá-lo. Embora este exercício não pode eliminar a ansiedade, provavelmente vai ajudar a impedi-lo de tornar-se uma pilha de nervos. Em outras palavras, o trem dos pensamentos negativos deve desacelerar e não acabar levando você para o vale do pânico.

Por exemplo, se você sofre de ansiedade ou timidez de participar de um grupo de desconhecidos, manter um diário de pensamentos pode ajudá-lo a identificar os tipos de situações que desencadeiam a sua ansiedade. Se você pode ter uma imagem clara dos gatilhos, é mais fácil de encontrar métodos

Como controlar a ansiedade

para lidar com as situações de forma positiva e proativa. E após encontrar os métodos, faça uma lista no papel ou na sua cabeça associando:

gatilho -> ansiedade -> métodos para resolver

Dica 7: Mantenha um diário das situações que causam ansiedade e dos pensamentos que você tem. Identifique os seus gatilhos e crie uma lista de métodos que funcionem para cada caso.

Como controlar a ansiedade

8. Mude sua postura

Na Programação Neuro-Linguística, PNL, dizemos que a ansiedade é resultante de um estado de poucos recursos, ou seja, a pessoa fica presa em algum padrão de pensamentos e sensações e não consegue controlar este processo interno. O que tem que ser feito?

Mude o seu estado interno ou externo.

Para mudar seu estado externo ou fisiologia, simplesmente saia da posição rígida que você se encontra. Se está sentado, levante-se, vá caminhar um pouco. Se está de pé, mude a posição das pernas, dos braços, gesticule mais. Se está falando, faça uma pergunta e volte internamente para o seu centro. As vezes a falta de comida ou muita cafeína dispara estados de ansiedade. Perceba seus níveis, seus gatilhos e faça alguma ação para poder acessar outros recursos que você tem. Experimente quais as variações de mudança externa que tem mais impacto em você.

Para mudar seu estado interno, primeiramente tome ajuda da mudança externa pois esta é mais fácil. Se após tentar algo externo e não funcionar, volte sua atenção para sua voz interior e escute-se contando de 20 até 0, relaxando cada vez mais. Ou então repita algum mantra internamente. Pode ser uma oração ou alguma frase. Eu gosto: "eu sou um ser de paz". Repita até escutar sua voz interior. Ou então focalize a sensação que você está muito leve, mergulhando no fundo do mar e que a seu redor existe paz. Sinta-se leve. Crie ou lembre de imagens poderosas estando na presença de pessoas poderosas. Se voce acredita em Deus, ou algum grande mestre, convide-o para estar junto de voce e visualize alguma conexão de luz ou energia. Se você tem fé em uma religião, em algo espiritual ou até mesmo material, como a ciência, utilize o poder das crenças e afirmações. Acreditar em algo maior que a própria existência traz conforto, um sentimento de proteção e ajuda a dar significado às crises. Como consequência, você pode se tornar forte internamente e fica mais fácil controlar a ansiedade e a tristeza.

Dica 8: Seja criativo. Mude a sua postura mental e física para poder acessar mais recursos.

Como controlar a ansiedade

Como controlar a ansiedade

Conclusão

Finalmente, é importante lembrar que a ansiedade é uma resposta natural do ser humano. Se você está lutando contra ela, seu objetivo não deve ser mandá-la embora, isso é irreal. Você não pode simplesmente querer distância da ansiedade, e se você pudesse, seria fácil para todo mundo.

Suprimir a ansiedade é como esperar que o seu corpo não fique com fome depois de não comer por alguns dias. A ansiedade é uma emoção normal e necessária que existe para nos proteger. A chave é identificar a "ansiedade desnecessária". Ansiedade desnecessária pode ser controlada com preparação (ou seja, exercícios e meditação) e ao desafiar a veracidade dos pensamentos que provocam ansiedade.

O seu objetivo deve ser aprender a controlar a ansiedade ao invés de só abafá-la e desenvolver os mecanismos para lidar com ela, manter a sua mente fora das coisas que fazem você ansioso e ir em frente com sua vida.

Espero ter ajudado com algumas das dicas que mencionei. Uso para o treino mental e os praticantes obtêm excelentes resultados.

Obrigado por ler até aqui :) e boa sorte.

Rodrigo Ambros

Como controlar a ansiedade

Quando procurar ajuda médica

Se você está tendo dificuldade para lidar com a ansiedade por conta própria, consulte um especialista em saúde mental para te ajudar a tratar disto.

Conversando com um profissional de saúde mental (e não um médico clínico geral) sobre a sua ansiedade é um passo importante para aprender a lidar com ela. Muitos de nós lidamos com a ansiedade como mal necessário e simplesmente explodimos porque não queremos ser percebidos como "neuróticos", mas a verdade é que mais pessoas sofrem de transtornos de ansiedade, ou pelo menos ansiedade persistente, do que você pode perceber. Hoje em dia você tem várias opções de tratamentos viáveis.

Juntamente com a terapia da conversa (muitas vezes com um terapeuta devidamente treinado), a medicação é muito eficaz no controle da ansiedade. Eventualmente, muitas pessoas são capazes de superar as principais crenças negativas que desencadeiam a sua ansiedade e podem ser capazes de parar de tomar a medicação por completo. O doutor Roger S. Gil sugere que às pessoas façam a medicação e a terapia (e não apenas a medicação), pois a terapia pode ajudá-los a desenvolver intervenções comportamentais para gerenciar e / ou prevenir a ansiedade. Dependendo exclusivamente de medicação é como tomar insulina para diabetes ... vai gerir os seus sintomas, mas não vai fazê-lo melhor.

Em última análise, isso é uma decisão individual a ser feita entre você e um profissional de saúde mental que você confia, mas independentemente disso, se você achar que você está tendo dificuldade em lidar com a ansiedade, consulte um profissional que pode ajudar.

Como controlar a ansiedade

O que é o Treino Mental

Treino Mental é um programa de treinamento mental desenvolvido para capacitar o praticante a atingir constantemente elevados níveis de desempenho em situações de grande pressão e exigência.

Serve para o atleta de alto desempenho que precisa ter um excelente condicionamento mental tanto quanto condicionamento físico e técnico. Ou para o profissional que necessita continuamente atingir metas desafiadoras. Ou para um pai ou mãe que tem de lidar com uma enorme quantidade de responsabilidades simultâneas.

No Treino Mental, o praticante aprende a utilizar sua mente da melhor maneira possível, percebendo os sinais externos e internos e adequando as técnicas para se manter no estado ótimo de desempenho. Se ficar muito frouxo, ou no outro extremo, se ficar muito nervoso e tenso, não conseguirá manter a coordenação dos diversos fatores necessários para o alto desempenho. Poderia se cansar fisicamente mais depressa devido ao cansaço mental, ou até se machucar, devido à falta de concentração e foco.

Alguns esportes, como o tênis, o golfe e o tiro ao alvo, no nível de competição internacional, são bem mais mentais do que físicos, ou seja, a diferença entre os campeões e os demais competidores estará baseado principalmente no aspecto mental do jogo. Foco, concentração, atitude vencedora, estágio de "flow" são mais importantes do que força ou técnica.

Como controlar a ansiedade

Origens do Treino Mental

As técnicas e exercícios do Treino Mental foram desenvolvidas baseadas em uma série de sistemas e teorias para alto desempenho. Posso destacar as técnicas de Mental Management System, que foram desenvolvidas pelo campeão olímpico Lanny Bassham, em 1988. Atualmente elas são utilizadas por um grande grupo de especialistas em desempenho esportivo e profissional. Surgiu recentemente e é dada grande importância nos meios esportivos, a especialização da Psicologia esportiva.

O Treino Mental também foi baseado no trabalho de coaching de Timothy Gallwey com o qual entrei em contato em 1980 quando era um jovem praticante de tênis e competidor em nível nacional. Fiquei encantado com o sistema proposto por ele de EGO1, EGO2 e EGO3. Posteriormente, ao fazer minhas formações de coaching com Joseph O'Connor, novamente pude estudar a fundo como o processo de treinamento pode ocorrer com mais sucesso utilizando sua metodologia.

Muitas técnicas de PNL foram baseadas na modelagem de campeões nos diversos campos do conhecimento humano. Sejam profissionais de vendas, terapeutas, atletas ou artistas, utilizando as técnicas mais "profissionais" da PNL, os modeladores puderam replicar as atitudes e comportamentos de alto desempenho.

Como controlar a ansiedade

Benefícios do Treino Mental para lidar com a ansiedade

Um programa de treino mental desenvolve as capacidades para a própria pessoa lidar com situações de ansiedade. Claro, casos mais graves precisam de ajuda de profissionais de saúde mental. Mas para as pessoas que querem e precisam lidar melhor com situações de pressão, o Treino Mental ajuda o praticante a desenvolver as competências mentais dos campeões:

- Auto-confiança
- Perseverança
- Responsabilidade
- Incansabilidade
- Habilidade para tolerar stress e desapontamentos
- Habilidade para acalmar e relaxar
- Segurança e firmeza
- Superação em condições estressantes
- Concentração
- Criatividade

Como controlar a ansiedade

Onde encontrar mais informações sobre Treino Mental

Para saber mais sobre o Treino mental - Treino Mental, cursos online e programas de treinamento, acesse o site: www.treinoalfa.com.br ou envie um email para rodrigoambros@treinoalfa.com.br

Resumo

A ansiedade é uma resposta natural do ser humano. Se você está lutando contra ela

O seu objetivo deve ser aprender a controlar a ansiedade ao invés de só abafá-la e desenvolver os mecanismos para lidar com ela.

Dicas de exercícios de Treino Mental para lidar com a ansiedade:

1. Conheça a sua ansiedade. Experimente diferentes métodos e perceba o resultado.
2. Em situações de ansiedade faça os exercícios de respiração. Respire fundo e calmamente.
3. Faça exercícios físicos para relaxar a tensão. Escolha um que seja o mais eficaz para você.
4. Concentre-se no aqui e agora. Preste atenção nos objetos ao seu redor.
5. Em situações de ansiedade preste atenção nas pessoas ao seu redor.
6. Monte um repertório de músicas e filmes que também possam despertar as emoções que você precisa. O importante é fazer com propósito.
7. Mantenha um diário das situações que causam ansiedade e dos pensamentos que você tem. Identifique os seus gatilhos e crie uma lista de métodos que funcionem (ou já funcionaram) para cada caso.
8. Seja criativo. Mude a sua postura mental e física para poder acessar mais recursos.